

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**ПРОЕКТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

**«Физическая культура и спорт как факторы здорового образа  
жизни обучающихся СПО»**

## Актуальность темы

- \*Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. В социальной жизни в системе образования, воспитания и отдыха физическая культура и спорт проявляют свое оздоровительное, общекультурное значение.*
- \* Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, занимаясь различными видами спорта, человек улучшает свое физическое состояние. Обществу важно иметь здоровое подрастающее поколение. И задачей физической культуры и спорта является пропаганда здорового образа жизни, привлечение большого количества людей в том числе и обучающихся СПО к систематическим занятиям обучающихся физкультурой и спортом во внеурочное время. Государство актуализирует проблему сохранения физического здоровья обучающихся в образовательных учреждениях России, считая, что поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью.*
- \* Таким образом, можно отметить особую актуальность исследования темы «Физическая культура и спорт как факторы здорового образа жизни обучающегося СПО»*

## Верховский филиал БПОУ ОО «Ливенский строительный техникум»



*Основное здание Верховского филиала БПОУ ОО «Ливенский строительный техникум», располагается в селе Русский Брод по улице Ани Гайтеровой дом 40.*

*В настоящее время здесь обучается около 70 человек юношей и девушек из различных районов Орловской области. Профессиональное училище было основано в 1964 году.*

*За время существования училища было выпущено около 11 000 специалистов различных профессий. С 2015 года это учебное заведение готовит специалистов по двум профессиям, «Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства» и «Повар – кондитер». Материально техническая база конечно не совсем современная, но достаточная, чтобы проводить занятия не только по специальным предметам, но по общеобразовательным, в том числе и по физической культуре.*

## Обоснование проблемы

- \* Объектом исследования является физкультура и спорт как факторы здорового образа жизни обучающихся СПО. Каким образом они оказывают воздействие на здоровый образ жизни человека, на его содержательные характеристики для укрепления здоровья.*
- \* В законе Российской Федерации «об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.) в качестве основополагающих принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования заявлены гуманистический характер образования и приоритет жизни, здоровья, свободного развития личности обучающихся согласно их склонностям,*

## Цель и задачи проекта

*Цель модернизация системы физического воспитания в учебном заведении направленная на формирование ценностно – мотивационного отношения обучающихся к личной физической культуре и здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни, повышение стремления использовать двигательную активность на занятиях физической культуры и спортом.*

### **Задачи:**

- 1. Совершенствование в учебном заведении здоровь формирующей среды, обеспечивающей повышение уровня физической и умственной работоспособности обучающихся.*
- 2. Создание условий для формирования потребностей обучающихся в здоровом образе жизни, в повышении уровня двигательной активности.*
- 3. Создание условий и стимулов для расширения сети спортивных команд или групп функционирующих на базе учебного заведения и социальных партнеров.*
- 4. Внедрение системы мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся с четкими критериями оценки, позволяющими (при необходимости) вносить соответствующие коррективы в образовательный процесс, других видов мониторинга, обеспечивающих реализацию проекта.*
- 5. Разработка и внедрение образовательных программ адаптивной физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.*
- 6. Изменение подходов к преподаванию физической культуры в учебном заведении СПО, совершенствование системы физкультурно – оздоровительной работы во внеурочной деятельности.*

## Ожидаемые результаты

*\* Приобретённые навыки в сфере физической культуры и спорте помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.*

*\* Полученные обучающимися знания и представления о себе, о своем здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.*

*\* Информация и практический опыт обучающихся даст им возможность в реализации своих навыков и умений при выполнении физических упражнений или занятий спортом.*

*\* Полученные теоретические знания в ходе учебного процесса дадут информацию о своем физическом развитии.*

# Физкультурно – спортивная жизнь обучающихся Верховского филиала БПОУ ОО «Ливенский строительный техникум»

*Занятия по физической культуре проводятся как в спортивном зале, так и на стадионе. В зависимости от времени года и от прохождения раздела по физической культуре*



*(работа по станциям)*



*(упражнения на перекладине)*

## Спортивные игры на стадионе

*Обучающиеся филиала играют в футбол не только в своей группе, но и проводятся соревнования между группами, а также между обучающимися учебного заведения и учащимися Русско Бродской школы.*



*братская встреча по футболу между обучающимися филиала и учащимися Русско Бродской школы*





## Спортивные состязания



*(Армрестлинг)*

*(поднятие гири 24 кг.)*



*По окончании занятий по лыжной подготовке,  
всегда проводятся соревнования сильнейших  
обучающихся в этом виде спорта.*



*(кросс 3000 метров)*

## Ожидаемые результаты

- 1. Приобретённые навыки в сфере физической культуры и спорте помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.*
- 2. Полученные обучающимися знания и представления о себе, о своем здоровье и двигательной активности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.*
- 3. Информация и практический опыт обучающихся даст им возможность в реализации своих навыков и умений при выполнении физических упражнений или занятий спортом.*
- 4. Полученные теоретические знания в ходе учебного процесса дадут информацию о своем физическом развитии.*

## Ожидаемые результаты



Подготовил данный материал руководитель физического воспитания  
Верховского филиала БПОУ ОО «Ливенский строительный техникум»  
Чистяков Сергей Анатольевич

*Спасибо за внимание!*